



## **دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی قزوین**

### **دانشکده بهداشت**

پایان نامه جهت اخذ کارشناسی ارشد رشته علوم بهداشتی در تغذیه

#### **عنوان:**

بررسی رابطه مصرف صبحانه و مقادیر میوه و سبزی با شادکامی در دانشجویان

دانشگاه علوم پزشکی قزوین - مطالعه مبتنی بر وب

#### **استاد راهنما:**

دکتر اصغر محمد پور اصل

#### **اساتید مشاور**

دکتر مریم جوادی

دکتر علی فخاری

#### **نگارش:**

آزاده لسانی

اسفند ۱۳۹۴

## چکیده:

**مقدمه:** تغذیه نقش اساسی در سلامت جسمانی و روانی بازی می‌کند. دانشجویان رشته های پزشکی و پیراپزشکی به علت شرایط پر استرس کاری و تحصیلی در بیمارستان ممکن است کمتر شاد باشند. هدف از این تحقیق ارزیابی ارتباط شادکامی با خوردن صبحانه، مقادیر میوه و سبزی و فعالیت بدنی می باشد.

**روش کار:** این پژوهش مبتنی بر وب بود که به صورت مقطعی انجام شد. از تمامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین که کلاس نظری داشتند (یعنی به غیر از دانشجویان کارورزی و بالینی) دعوت شد، که وارد مطالعه شوند، که در نهایت ۵۴۱ نفر پرسشنامه آنلاین را که سؤالات آن شامل اندازه گیری شادکامی، مصرف صبحانه، میوه و سبزی و همچنین مشخصات دموگرافیک و وضعیت اقتصادی – اجتماعی بود، تکمیل کردند. پردازش اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS 22 با استفاده از آزمون آنالیز کوواریانس انجام شد.

**یافته ها:** خوردن صبحانه، تعداد وعده های غذایی بیشتر، مقادیر بیشتر میوه و سبزی ارتباط مثبت با شادکامی داشت ( Pvalue ها به ترتیب کمتر مساوی ۰/۰۰۱، ۰/۰۰۸، ۰/۰۲، ۰/۰۴۵). فعالیت بدنی، نبود استرس در ۶ ماه گذشته، سن و وضعیت اقتصادی – اجتماعی با شادکامی رابطه معنی داری نشان داد در حالی که جنسیت، وضعیت استعمال دخانیات، شاخص توده بدن، سلامتی، وضعیت سال تحصیلی رابطه معنی داری نداشت.

**نتیجه گیری:** دانشجویانی که هر روز صبحانه می خوردند، بیش از ۸ واحد میوه و سبزی روزانه مصرف می کردند، فعالیت بدنی کافی و همچنین وضعیت اقتصادی اجتماعی بالاتری داشتند نمرات شادکامی بالاتری داشتند. بنابراین الگوی رفتار بهداشتی با شادکامی بیشتر ارتباط داشت و دانشجویان باید به پیروی از الگوی غذایی سالم و ورزش منظم تشویق شوند.

**کلمات کلیدی:** شادکامی، صبحانه، میوه و سبزی، تغذیه، رضایت از زندگی، رژیم غذایی، خوش بین